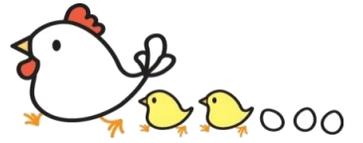




# 離乳食こんだて



【令和 5年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 もやし 大根 わかめ パナナ</small>	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 バナナ	15 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト <small>(主な材料) 米 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン えのき いちご</small>	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 いちご
2 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃがいもペースト 白菜ペースト <small>(主な材料) 米 豚肉 人参 玉ねぎ GP 白菜 コーン みかん</small>	おじや コーンスープ みかん	おじや コーンスープ みかん	16 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト <small>(主な材料) 米 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 コーン みかん</small>	おじや すまし汁 みかん	おじや すまし汁 みかん
4 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 玉ねぎペースト <small>(主な材料) 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 りんご</small>	全がゆ 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ りんご	18 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ りんご</small>	全がゆ 鶏肉と根菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜煮 みそ汁 りんご
5 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー とうがん パイン缶</small>	全がゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 パイン缶	19 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト <small>(主な材料) 米 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ GP ゆし豆腐 ねぎ みかん</small>	全がゆ 肉じゃが風 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 すまし汁 みかん
6 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト じゃが芋ペースト <small>(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン トマト そうめん ねぎ みかん</small>	全がゆ 豚肉のトマト煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉のトマト煮 すまし汁 みかん	20 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋ペースト <small>(主な材料) 米</small>	全がゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 すまし汁 いちご
7 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 いちご</small>	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 いちご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 いちご	21 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 芋ペースト 豆腐ペースト <small>(主な材料) 米 豆腐 赤ピーマン キャベツ 人参 もやし とうがん わかめ みかん</small>	全がゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜煮 みそ汁 みかん
8 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ えのき 豆腐 パナナ</small>	ひじきがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 バナナ	22 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト <small>(主な材料) 米 ひじき 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 パナナ</small>	全がゆ 白身魚とかぼちゃ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 みそ汁 バナナ
9 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 小松菜 りんご</small>	全がゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豚肉と野菜煮 みそ汁 りんご	23 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト かぼちゃペースト <small>(主な材料) 米 豚ひき肉 トマト 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン わかめ りんご</small>	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご
11 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 キャベツ 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 赤ピーマン とうがん わかめ パイン</small>	菜がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 パイン缶	25 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト <small>(主な材料) 米 コーン 鶏肉 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー いちご</small>	コーンがゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁 いちご
12 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン 白菜 みかん</small>	トマトがゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁 みかん	26 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト <small>(主な材料) 米 白身魚 小松菜 玉ねぎ もずく パナナ</small>	人参がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 バナナ
13 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐ペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 さやいんげん なめこ 豆腐 パナナ</small>	全がゆ 筑前煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 筑前煮風 みそ汁 バナナ	27 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ キャベツペースト 人参ペースト <small>(主な材料) 米 ひじき 豚ひき肉 キャベツ ピーマン 豆腐 りんご</small>	ひじきがゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご
14 木	 お弁当会 			28 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト トマトペースト <small>(主な材料) 米 ツナ 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ トマト みかん</small>	ツナがゆ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

